Die Kur aller Kuren

Diätkuren.

Schon seit vielen Jahren bemühen sich die Anhänger einer streng vegetarischen Lebensweise, die Lösung der Ernährungsfrage durch den Hinweis auf die Nutzlosigkeit des Fleischgenusses herbeizuführen. Mit vielem Erfolge haben sie den Nachweis erbracht, daß die gepriesene „kräftigende Ernährung“ mit Fleisch, Eiern und Fischen gar nicht so kräftigend sei, daß vielmehr die gleiche, ja noch größere Leistungsfähigkeit bei rein vegetabilischer Ernährung erreicht werde. Sie haben auf die hervorragenden Sportsiege fleischlos lebender Männer hingewiesen, wie auch auf die Kraft und Lebensfreudigkeit, die den vegetarisch lebenden Kulturmenschen auszeichne.

Zunächst wurden diese Neuerer verhöhnt und verlacht, dann, als ihre Propaganda der Tat Aufsehen erregte und Proseliten machte, eifrig bekämpft von manchen Vertretern der Wissenschaft. Diesen erschien es unfaßbar, daß die theoretischen Erwägungen und die Laboratoriumsexperimente gelehrter Köpfe von einfachen Laien, von den verachteten Männern der Praxis einfach über den Haufen geworfen wurden. Heute aber sind sie anerkannt, und gerade aus den Reihen der wissenschaftlichen Forscher sind ihnen tatkräftige Mitarbeiter erstanden, die Beweise für die Richtigkeit der Anschauungen jener vegetarischen Ernährungsreformer erbrachten. So berichtet der bekannte Forscher Professor B a e l t z in Tokio (Japan) über das folgende von ihm angestellte Experiment:

„Ich hatte zwei Wagenzieher, zwei kräftige junge Männer, einen von 22, einen von 25 Jahren. Die Leute hatten jahrelang denselben Beruf verfolgt. Ich ließ ihnen ihre Nahrung. Die Leute bekamen einen bestimmten Auftrag. Sie sollten mich, einen 80 Kilogramm schweren Mann, während drei Wochen täglich 40 Kilometer weit im Dauerlauf ziehen. Das erscheint als eine ziemlich große Leistung, es ist aber weniger, als zu was die Leute sich erboten. Während des Versuchs haben die Leute ihre frühere Nahrung beibehalten, deren Fettgehalt weniger als die Hälfte des Voitschen Satzes

betrug, während der Eiweißgehalt von 60—80 Prozent des Postulats schwankte. Die Kohlehydrate dagegen wurden in außerordentlich großen Mengen in Gestalt von Reis, Kartoffeln, Gerste, Kastanien, Lilienwurzeln und anderen dort gebräuchlichen Nahrungsmitteln zugeführt. Nach 14 Tagen habe ich die Leute gewogen. Der eine hatte sein Gewicht nicht verändert, der andere hatte ein halbes Pfund zugenommen. Nach diesen 14 Tagen bot ich nun den Leuten an, ich wollte ihnen Fleisch geben. Sie waren sehr dankbar, denn Fleisch gilt ihnen als Luxus. Ich ersetzte also einen Teil der Kohlehydrate durch eine entsprechende Menge Eiweiß, nicht ganz so viel, wie es Voit verlangte, aber doch eine ziemlich hohe Menge. Die Leute aßen das mit Vergnügen, aber nach drei Tagen kamen sie und baten mich, das Fleisch wieder abzusetzen und es ihnen nach Vollendung ihrer Probezeit zu geben, denn sie fühlten sich so müde, sie könnten nicht so gut laufen wie vorher. Dann gab ich wieder die ursprüngliche Nahrung bis zum Ende des Versuches, und das Resultat war dasselbe geblieben. Der eine blieb auf seinem Gewicht, bei dem andern war etwa ein halbes Pfund Zunahme zu konstatieren."

Würden die Menschen vegetarisch leben, so wären sie der Krankheitsnot mit einem Schlage entronnen und es müßten demnach die reinen Pflanzen- bzw. Früchteesser die gesündesten Menschen sein. Das ist indessen keineswegs der Fall.

Und die Ursache dieser merkwürdigen Erscheinung? lautet die Frage. Darauf muß geantwortet werden: **Auch die Pflanze ist krank.** Sie findet in unserem durch die tausendjährige Kultur geschwächten Boden nicht mehr jene Stoffe, die ein jungfräulicher Boden ihr zu gewähren vermag. Die alljährlich erfolgende Stalldüngerzufuhr bildet keinen hinreichenden Ersatz und selbst der neuerdings stark in Aufnahme gekommene Mineraldünger enthält nicht für jeden Boden die ihm gerade fehlenden Bestandteile.

Selbst der strenge Vegetarier Lahmann mußte zugeben, daß der europäische Boden ausgelaugt sei und die Pflanzen nicht mehr vermögen, ihren Nährsalzbedarf in ihm zu decken. Daher die so leicht eintretende Fäulnis der Garten- und Feldfrüchte, daher die Pflanzen- und Obstkrankheiten, daher die Überhandnahme der Viehkrankheiten; und der Mensch, der sich mit tierischer und pflanzlicher Nahrung erhalten müsse, sei durch deren Minderwertigkeit ebenfalls gefährdet — er werde krank, weil er an Unterernährung leide.

Unsere Landwirtschaft legt seit Jahren größeren Wert auf Quantität als auf Qualität der Brotfrüchte. Die Menge ward zur Hauptsache, die Güte litt darunter. „Treibhauskultur" wird auf dem Felde getrieben und leider nur vergessen, daß der Treibhausboden nach wenigen Jahren ausgewechselt und durch frisches, wohl vorbereitetes Erdreich ersetzt wird. Mit dem Ackerboden ist Raubbau getrieben worden und der Kulturmensch leidet darunter.

Dieser zu spät erkannte Umstand hat ja auch jene Unsicherheit in der Ernährungslehre gezeitigt. Früher aß man Gemüse, dazu etwas Fleisch, und fühlte sich wohl dabei. Dann wurde der Grundsatz aufgestellt „*Fleisch gibt Fleisch*" und man verfiel daraufhin der schädlichen Fleischschwelgerei, die uns eine so erhebliche Zunahme der Krebskrankheiten, der Blinddarmerkrankungen und der Arterienverkalkung beschert hat. Lahmann wollte durch Zusatz der fehlenden Nährsalze dem Übelstande abhelfen. Seine Idee war richtig, aber bei der Ausführung machte er einen großen Fehler: Er wollte die in unseren Speisen fehlenden Nährsalze *aus den Pflanzen gewinnen*, obwohl er selbst zugestehen mußte, daß diese die notwendigen anorganischen Stoffe *gar nicht mehr besitzen*. Deshalb kam er auch nicht zum Ziele. Anstatt die anorganischen Salze dem *Mineralreich* zu entnehmen, wo sie einzig und allein zu finden sind, blieb es bei den immer wieder scheiternden Versuchen, den Pflanzen etwas zu entnehmen, was sie zugestandenermaßen gar nicht mehr besitzen. — —

Wenden wir uns nun noch kurz der ebenso merkwürdigen, wie erfolgreichen Behandlungsmethode zu, die man unter dem Namen **„Fletscherkur"** zusammenfaßt. Worin besteht sie denn eigentlich?

In einer Kaukur und demgemäß in einer sich selbst vermindernden Nahrungsaufnahme, bei entsprechender Zusammensetzung der Nahrung, das ist das ganze Geheimnis.

Die Vorschriften Dr. Horace Fletschers, die gewissenhaft befolgt werden müssen, lassen sich in folgende Regeln zusammenfassen:

a) *Nimm Nahrung nur dann zu dir, wenn deutlich merkbarer Appetit vorhanden ist.* Nicht die Uhr, sondern das sich meldende Hungergefühl bestimme die Mahlzeiten. Es werden dann in den meisten Fällen sogar nur zwei Mahlzeiten erforderlich sein.

b) *Feste Nahrung kaue so lange langsam und mit*

Aufmerksamkeit, bis dieselbe im Munde vollkommen verflüssigt ist. Sie wird dann durch die Tätigkeit der Schlundmuskulatur ohne ein besonderes Zutun hinuntergeschluckt.

Diejenigen Teile der Mahlzeit, die sich nicht verflüssigen lassen — wie Fleischfasern, Hülsen und Schalen, Fasern der Gemüse, Kerne der Beeren, Birnen, Äpfel usw. —, halte mit Zähnen, Zunge und Gaumen sorgfältig zurück und entferne sie aus dem Munde, sobald sie ausgekaut sind. Sie würden den Darm nur belasten, ohne dem Organismus zu nützen.

Zur bequemen Durchführung dieser Forderung empfiehlt sich die Zuführung recht kleiner Bissen. Nur solche können mit Sorgfalt verdauungsfähig gemacht werden. — Weiche, breiige Speisen werden am besten zugleich mit Brot, trockener Semmel oder geröstetem Zwieback verkaut; gekochte Eier stets zugleich mit Brot.

c) Flüssige Nahrung nimm nur schluckweise, vermische sie mit dem Mundspeichel und dann sauge sie hinunter. Wasser darfst du wie bisher ohne Vorbereitung trinken. Suppen, Milch, selbst Wein — den du am besten meidest — sind nur eingespeichelt in ganz kleinen Portionen zu genießen.

d) Früchte und Kompotts sind wie feste Nahrung zu behandeln.

e) Genieße nur Speisen, die dir wohlschmecken. Iß nichts, was dir widersteht.

f) Iß und trinke nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt. Zähne und Gaumen dürfen nicht durch die Temperatur der Speisen und Getränke beleidigt werden.

g) Niemals beim Essen zugleich trinken. Für die festen Speisen gibt es nur eine Flüssigkeit, die sie leicht hinuntergleiten läßt: den Speichel. „Ich kann nicht essen, ohne dazu zu trinken“, heißt nichts anderes als „ich kann oder will nicht kauen, sondern schlinge lieber die Bissen ungekaut hinunter und erleichtere diese unnatürliche Art des Essens durch fleißiges Trinken“.

h) Iß und trinke mit großer Aufmerksamkeit. Das ist von allerhöchster Wichtigkeit! Jede Unterhaltung bei der Mahlzeit ist ebenso vom Übel wie das Lesen von Zeitungen und Büchern. Die Nahrungsaufnahme fordert rege Aufmerksamkeit, wir brauchen aber unser Blut im Magen und nicht im Kopfe. Täglich dreimal fünfzehn Minuten Zeit muß selbst der vielbeschäftigste Kulturmensch dazu übrig haben. Ganz besonders aber gilt diese Vorschrift für den Kranken! Wer beim Essen und Trinken plaudert, weiß nicht wie-

viel er ißt, er übersieht den Augenblick der Sättigung und verliert die Herrschaft über seinen Organismus.

Die Befürchtung, jede Mahlzeit müsse bei solchem Kauen ja stundenlang dauern, ist unnötig. Gewöhnlich stellt sich nach fünfzehn bis achtzehn Minuten ein so behagliches Gefühl der Sättigung ein, daß der Esser auf weitere Nahrungsaufnahme verzichtet. Es stellt sich anfänglich allerdings zur Zeit der gewöhnten Mahlzeiten — bei einzelnen also fünfmal am Tage — das Bedürfnis nach Nahrung ein, bald aber gibt sich dies und es genügen drei Mahlzeiten. Es empfiehlt sich übrigens, besonders für die Zeit des Überganges, bei aufsteigendem Hungergefühl der Genuß einer weichen, im Munde leicht löslichen Schokolade*).

Werden die gegebenen Vorschriften gewissenhaft befolgt, so geht der Verdauungsprozeß in geradezu idealer Weise vonstatten.

Der Genuß, den das Essen bereitet, wird nicht etwa geringer, im Gegenteil: durch das längere Kauen hat man den angenehmen Geschmack wohlschmeckender Speisen naturgemäß um so länger im Munde. Diese Art der Nahrungsaufnahme macht das Essen erst zum Genuß. Es ist übrigens durch wissenschaftliche Untersuchungen festgestellt, daß der Magensaft, der die Verdauung zu besorgen hat, erst fließt, wenn die Kaumuskeln tüchtig gearbeitet haben. Es bilden sich nur sehr geringe Mengen von Darmabfallstoffen, und die bei der bisherigen Ernährung zu ihrer Ausstoßung notwendige Kraft bleibt dem Körper zu anderen Zwecken erhalten, was besonders beim Kranken von hohem Wert ist. Der Kräftezustand hebt und das Gewicht erhöht sich, besonders wenn in der Ernährung auch Honig, Schokolade und Nährsalze neben den oben angegebenen Speisen eine Rolle spielen. Da nahezu 80 bis 90 Prozent der aufgenommenen Nahrung vom Darm aufgesaugt werden, so fehlt den Darmausscheidungen der Fäulnisgeruch. Schon nach wenigen Tagen nehmen die Darmentleerungen den Geruch von warmen Kakes bzw. Biskuits oder von feuchtem Lehm an.

Der Schweiß und die Hautausdünstungen bekommen ebenfalls einen angenehmen Geruch.

Die Leistungsfähigkeit des Gesunden wird durch diese Art der Nahrungsaufnahme bedeutend erhöht; das gilt sowohl für geistige, wie auch für körperliche, besonders für sehr schwere und anstrengende Arbeit.

---

*) Siehe Anzeigenteil am Schluß.

Der Kranke wird gut tun, neben dieser Diät auch die von seinem Hausarzte verordneten Anwendungen — Bäder, Packungen, Atemgymnastik usw. — auszuführen. Medikamente allerdings sollte der Patient nicht nehmen, da sie den Kurerfolg wohl in Frage stellen, aber nicht fördern können.

Rheumatismus und Gicht, insbesondere auch chronischer Gelenkrheumatismus, werden durch die Fletscherkur in geradezu idealer Weise ausgeheilt.

Daß nervöse Störungen der verschiedensten Art, insbesondere neurasthenische Beschwerden, Hysterie, Hypochondrie mit allen ihren unangenehmen Nebenerscheinungen, wie Schlaflosigkeit, Mattigkeit, Erregbarkeit, Herzklopfen, Angstzustände, Zittern usw., bei einer Diätkur in dem hier angedeuteten Sinne günstig beeinflußt werden müssen, liegt nach den Ausführungen dieser Schrift wohl klar auf der Hand.

Die Natur ist eben dort am mächtigsten, wo sie mit den einfachsten Mitteln zu arbeiten vermag. Die aufstrebende Industrie hat uns daran gewöhnt, nur vom Gebrauche großer Apparate und kostspieliger Präparate noch Hilfe und Heilung zu erwarten. Deshalb wird mancher Leser dieses Büchlein achselzuckend aus der Hand legen mit der Bemerkung: „Und das soll helfen? Von diesen einfachen Mitteln sollte ich gesund werden?“ —

Ja, mein lieber Leser: so ist es — hier gilt in Wahrheit der alte Satz:

„simplex veri sigillum —
das Einfache ist das Zeichen des Wahren“.

„Die Kunst des Atmens“.

Gleich anfangs unseres Aufsatzes haben wir behauptet, die Unwissenheit auf diesem lebenswichtigen Gebiete sei mindestens so groß wie auf dem Gebiete der rationellen Ernährung. Atmen ist aber sicherlich wichtiger für unsere Fortexistenz als die Ernährung, was sich sofort daraus ergibt, daß wir tage-, ja wochenlang ohne jede Nahrungszufuhr leben können, während einige kurze Minuten absoluter Unterbrechung des Atemgeschäftes mit Sicherheit zum Erlöschen des Lebens führen. Atmen ist also Leben, „Nichtatmen“ ist Tod.

Es erscheint allerdings seltsam, in unserem angeblich so aufgeklärten Jahrhundert den Menschen das Atmen lehren zu wollen,

das sich ja sozusagen von selbst ergibt, denn das erste Geschäft des Neugeborenen ist ja ein tiefer Atemzug, und bis zum Ende unserer Erdentage besorgen wir die süße Last des Atmens ununterbrochen mit Freuden fort.

Es muß aber mit diesem Atemgeschäfte doch seine Haken haben, denn woher kommt es denn, daß die Schwindsucht eine so verbreitete Volkskrankheit ist, daß heute alle Welt die allergrößten Anstrengungen macht und keine Opfer scheut, um diese Geisel loszuwerden? Dr. S. H. Knopf aus New York, vielleicht der berühmteste Tuberkulosenspezialist der Welt, sagte bei der Ausstellung für Lungenkrankheiten in Baltimore im März 1904: „Die Lungenschwindsucht kann geheilt werden, ihr kann vorgebeugt werden, aber nicht durch Medizin, sondern durch Reinlichkeit und den freien unbegrenzten Gebrauch von Gottes reiner und frischer Luft.“ Und zur Überraschung und zum Troste vieler Unglücklicher fügte er bei: „Schwindsucht ist niemals ererbt worden, weder vom Vater noch von der Mutter, sondern das Kind wurde gewöhnlich von seinen wohlmeinenden, aber unwissenden schwindsüchtigen Eltern nach der Geburt angesteckt.“

Wir schreiben hier nicht für Lungenkranke, sondern für die Gesunden und Kranken aller Art. Das Leben und die Gesundheit und die Genesung bei Erkrankungen, sie liegen neben einer rationellen Ernährung in der Luft. Es ist ja ganz selbstverständlich, daß wir alle das höchste Interesse daran haben müssen, etwas Grundlegendes über das Atmen zu hören.

Das Verdienst, die Kunst des Atmens tief durchdacht und ausgebildet zu haben, gebührt den asiatischen Völkern, in erster Linie den Hindus. Jedenfalls hat man in keinem Teile der Welt das Atmen zu einer solch vollkommenen Kunst wie in Indien entwickelt.

Das Hauptorgan der Atmung ist die Lunge, in der sich der chemisch-physikalische Prozeß abspielt, der unser Blut mit frischem Sauerstoff versieht, und der neben der Ausscheidung der im Körper beim Stoffwechsel erzeugten Kohlensäure die uns so nötige Ameisensäure, an Methylen gebunden, verschafft.

Die natürliche und rechte Weise, zu atmen, besteht in dem sogenannten Abdominalatmen. Machen wir einen tiefen Atemzug, so dehnt sich zuerst der Unterleib aus, dann erst die Lungen und der Brustkorb. Man soll stets durch die Nase und nicht durch den Mund einatmen. Die Nase ist allerdings auch Riechorgan,

aber die Natur erfüllt auch hier, wie wir schon öfter bemerkt haben, mehrere Zwecke in der Anordnung ihrer Organe, und so ist die Nase für uns als Riechorgan ein Warner vor schlechter oder gar giftiger Luft; dann wird die Luft beim Durchstreichen durch die langen gewundenen Nasengänge erwärmt und vom Staub gereinigt, die eingeatmete Luft kommt also in der richtigen Temperatur und frei von fremden Beimischungen in die Lunge. Also wir sollen durch die Nase einatmen und durch die Nase ausatmen. Wir sollten es uns zur täglichen Gewohnheit machen, mindestens dreimal des Tages im Freien oder bei offenem Fenster während acht bis zehn Minuten tief zu atmen, denn wir atmen alle im gewöhnlichen Leben viel zu oberflächlich. Wolle der freundliche Leser nur sich selbst beobachten, wie wenig ausgiebig seine Atemzüge durchschnittlich sind und wolle er überlegen, wie verhältnismäßig wenig Luft er seinen Lungen damit zuführt, und wie mangelhaft er die verbrauchten Stoffe durch Ausatmung wieder ausführt. Also tief atmen! tief einatmen, tief ausatmen! durch die Nase ein- und ausatmen. Wir haben oben schon angeführt, daß das Atmen ein physikalischer und chemischer Akt ist. Ein solcher Akt braucht aber Zeit zur wirksamen Durchführung und wir werden deshalb gut tun, beim Tiefatmen folgendermaßen vorzugehen:

Wir machen die Muskeln der beiden Arme und der Beine steif, ballen die Hand zur Faust, erheben ganz langsam beide Arme quer gestreckt bis zur Schulterhöhe und dann noch darüber hinaus, bis sich die Hände über dem Kopfe treffen. Während dieses Hebens der Arme über den Kopf, bei gespannter Körpermuskulatur, atmen wir langsam und tief durch die Nase ein, so daß sich nicht nur die Brust hebt, sondern auch der Unterleib ausdehnt und halten nun die eingezogene Luft einige Sekunden (8 bis 10) in der Lunge fest. Dadurch geben wir den Lungen die Möglichkeit, die eingeatmete Luft möglichst auszunützen, die nötigen Oxydationsprozesse vollwertig ablaufen und die Gasausscheidung vollkommen sich vollziehen zu lassen. Bei der nun folgenden Ausatmung erschlaffen wir die Muskulatur, senken langsam die gehobenen Arme in die alte Stellung und atmen so tief wie möglich, indem wir den Unterleib heben und senken, stoßweise aus, aber wieder durch die Nase.

Die Zeit, welche die Atemzüge in Anspruch nehmen, kann durch entsprechende Zunahme der Lungenkraft ausgedehnt werden, aber man darf die Lungen niemals überanstrengen. Einatmen, Anhalten

des Atmens und Ausatmen müssen glatt und leicht vonstatten gehen. Beim Auftreten von Hustenreiz soll man die Einatmung ganz langsam bis zu der Schwelle führen, wo der Hustenreiz einsetzt, dann anhalten und ausatmen. Allmählich wird es dann gelingen, die Atemzüge immer tiefer gestalten zu können und die verlegten Lungenpartien, die den Hustenreiz auslösen, wieder mit frischer Luft zu füllen. Bei diesen Atmungsübungen tut man sicherlich gut, dem Rate der Inder zu folgen und mit allem Ernste seine Aufmerksamkeit auf die Wichtigkeit des Aktes zu lenken und sich in einer Art von Selbsthypnose etwa folgendes zu wiederholen:

Diese von mir eingeatmete frische Luft wird auf meine ganze Gesundheit den besten Einfluß ausüben, sie wird mich geistig und körperlich erfrischen und wird dazu beitragen, vorhandene Gesundheitsstörungen zu beseitigen; auf diese Weise werde ich, wenn krank, genesen.

Die Kur aller Kuren.

Der kranke Millionär und das Geheimnis des Doktors.

Der im Staate X. bekannte Millionär Bernhard Chaw hatte mit seiner Gesundheit abgewirtschaftet. Er hatte alles mögliche versucht; die berühmtesten Ärzte kommen lassen und in mehreren ersten Heilanstalten für kürzere und längere Zeit die Kur gebraucht. Wohl trat zeitweise eine Besserung ein, aber der Erfolg war nie von Dauer.

Mit seiner Frau stand es noch schlimmer. Jeden Sommer machte diese in Deutschland eine Entfettungskur und jeden Winter stand sie wieder auf dem alten Punkt. Auch mit seinen beiden Kindern hatte der reiche Mann wenig Freude. Die 17 jährige Tochter, ein hübsches Mädel, war bleichsüchtig, magenkrank und hatte, wie die Mutter, Neigung zu starkem Fettansatz und war stets „nervös“. Der junge Mann war mit seinen 20 Jahren eine recht traurige Gestalt: hohlwangig, nervös, muskelschwach, mit sich und der ganzen Welt unzufrieden. Also alle vier Menschen waren trotz ihres Reichtums recht unglückliche und wirklich bedauernswerte Geschöpfe, weil eben die mangelnde Gesundheit alle Lebensfreude vernichtete und das endlose Kurmachen zu keinem guten Resultate führte.

In seiner Verzweiflung ließ der arme reiche Mann öffentlich bekanntmachen, daß er demjenigen Arzt oder auch Schäfer 50 000 Dollar (200 000 Mark) zahlen will, der imstande ist, ihn und seine Familie wieder gesund zu machen. Quacksalbereien mit sogenannten „Patentmedizinen“, Wasser-, elektrische und Badekuren, mit welchen er schon Fiasko gemacht habe, sind ausgeschlossen. Eine Hauptvoraussetzung sei, daß der gesuchte Arzt oder Heilkünstler verpflichtet ist, alle erforderlichen Kurmittel in gleicher Weise während der Kurdauer an sich selbst zur Anwendung zu bringen, um eine kleine Garantie für deren Unschädlichkeit zu geben.

Auf diese ungewöhnliche Bekanntmachung liefen eine Unmenge Angebote ein. Mister Chaw saß gerade vor einem ganzen Berg eingegangener Offerten, als ihm der Diener einen Herrn meldete, der sofort vorgelassen zu werden verlangte und sich unter keinen Umständen abweisen ließe. Der Diener hatte kaum ausgesprochen, als sich die Tür öffnete, der gemeldete Besuch eintrat und sich dem Mister Chaw als Dr. Greenwood vorstellte. „Bitte, ersparen Sie sich nur die wenig angenehme Arbeit der Durchsicht aller Offerten", — so führte Dr. G. sich ein. — „Sie kommen dabei doch zu keinem Resultat. Ich kenne die meisten dieser Heilkünstler und ihre „unfehlbaren Heilmethoden" und bin auch sicher, daß Sie gar nicht in der Lage sind, ein etwa gut brauchbares und Erfolg versprechendes Angebot herauszufinden. Dieser Mühe sind Sie durch mein Kommen enthoben, denn ich nehme Ihre angebotenen 50 000 Dollar an und bleibe gleich hier, um Sie und Ihre Familienmitglieder auf den zur vollständigen Gesundheit führenden Weg zu bringen. Ich verlange nur, daß Sie sich keine Sorgen in dieser Beziehung mehr machen, sondern sich willig meiner Führung anvertrauen. In 4 bis 6 Monaten haben Sie das gewünschte Ziel erreicht und Sie werden dauernd darüber froh sein, daß ich micht nicht von Ihrem Diener habe abweisen lassen."

Mister Chaw war sprachlos. Er war gewohnt, unterwürfig-gehorsam und sehr bescheiden bittende Menschen zu empfangen und wird hier von einem Manne überrumpelt, der nicht etwa bescheiden um Gehör bittet, sondern durch sein sicheres, selbstbewußtes Auftreten, aber in durchaus vertrauenerweckender Art von ihm Gehorsam und Vertrauen verlangt. Der Millionär ließ die vor ihm liegenden Zuschriften in einem Kasten seines Schreibtisches verschwinden, stand auf und reichte dem Dr. G. die Hand: „Well, Sir, ich bin einverstanden. Sie gefallen mir und Ihr Wesen, sowie die Art Ihres Auftretens geben mir eine gewisse Garantie, daß Sie der richtige Mann sein können."

Und Dr. Greenwood war der richtige Mann! Er wußte genau, was hier im Hause not tat, und durch sein bestimmtes, taktvolles Benehmen hatte er sich rasch das volle Vertrauen aller Familienmitglieder erworben.

Mister Chaw war jeden Morgen um 6 Uhr auf den Beinen, ging eine Stunde spazieren und nahm nach 7 Uhr sein Frühstück. Die anderen schliefen bis 10 Uhr und vor 11 Uhr ließ sich selten jemand sehen. Der Hausherr war tagsüber stark beschäftigt; er leitete seine großen Unternehmungen meist selbst. Wenn nun trotz reichlicher,

geregelter Arbeit und hinreichenden Schlafes die Gesundheit des „Alten“ sehr zu wünschen übrig ließ, so konnte nur die Ernährungsweise daran die Hauptschuld tragen. Und so war es auch, wie Dr. G. sehr bald festgestellt hat.

Das übliche Frühstück, bestehend aus Kaffee, Zucker, Sahne, Weißbrot mit Butter, zwei weichgekochten Eiern, rohem Schinken nebst Marmelade und Obst, mußte kassiert werden. Dr. G. setzte dem Hausherrn in klaren Worten auseinander, daß das Abendessen und der gesunde Schlaf dem Organismus genügend Lebenskräfte zugeführt haben. Diese aufgespeicherte Kraft soll erst verarbeitet werden. Von einem reichlichen Morgenessen hat der Organismus keinen Nutzen, sondern im Gegenteil: nur Schaden. Die vorhandene Lebenskraft, die zweckmäßig zur Arbeit verwendet werden soll, muß der Körper leider teilweise zurückhalten, um die zur unrechten Zeit aufgenommene Nahrung zu verdauen. Es ist falsch, zu glauben, daß frisch eingenommene Nahrung sofort dem Körper irgendwelchen Nutzen bringt. Die Verdauungstätigkeit verlangt einen ziemlichen Kraftaufwand, den der Organismus dazu hergeben muß, und wir werden um diese Kraftmenge direkt geschädigt. Es genügt vollkommen, wenn wir schon der verkehrten Gewohnheit, am Morgen etwas zu essen, nachgeben wollen, nur eine Kleinigkeit zu genießen. Und für sehr wichtig halte ich es, nur solche Nahrungsmittel zu wählen, die den geringsten Kraftaufwand zu ihrer Verdauung verlangen, damit die vorhandene Lebensenergie möglichst vollkommen zu nützlicher Arbeit verwendet werden kann.

Die praktische Erfahrung hat nun gezeigt, daß es falsch ist morgens Kaffee oder chinesischen Tee zu trinken, weil diese Getränke nicht nur anregend, sondern gleichzeitig aufregend wirken und jede Aufregung endet naturgemäß mit einer Erschlaffung. Eine solche können wir nun vermeiden, ohne ein anregendes Getränk entbehren zu müssen.

In Südamerika ist ein Getränk allgemein üblich, das alle angenehmen Eigenschaften besitzt, nach denen wir suchen, und uns mit unangenehmen Folgen verschont. Es ist dies der sogenannte „Para-Tee“, den ich seit Jahren genieße und den jeder, der sich einmal daran gewöhnt hat, nie wieder missen möchte. Von diesem Tee, der wie jeder andere einfach mit heißem Wasser aufgebrüht wird, trinke ich jeden Morgen nach Bedürfnis 1 bis 2 kleine Tassen voll. Zucker sollte, als chemisches Fabrikerzeugnis, nach Möglichkeit vermieden werden und an dessen Stelle das unersetzliche und wahrhaft köst-

liche Naturprodukt der Bienen, der reine Honig, Verwendung finden.

Und jedes Nährmittel — eine Tasse „Para-Tee“ mit Honig versüßt, ist ein solches — soll möglichst in ein Heilmittel von höchster Vollendung umgestaltet werden. Auch das erreichen wir, wenn wir jeder Tasse Tee eine kleine Menge von diesem weißen Pulver, das ich gleich mitbrachte, beifügen.

Nun bitte, Mister Chaw — erschrecken Sie nicht —, es handelt sich dabei keinesfalls um eine sogenannte „Patentmedizin“, sondern tatsächlich um das denkbar beste Nährmittel zur Erzeugung eines reinen gesunden Blutes. Fragen Sie nicht nach den Bestandteilen dieses Pulvers, das soll vorerst noch mein Geheimnis bleiben, sondern begnügen Sie sich mit der Tatsache, daß ich dasselbe seit langen Jahren regelmäßig verwende und meine Gesundheit dürfte für Sie ein Maßstab sein, daß es sich um eine sehr wertvolle Sache handelt.

Dieselbe Sorgfalt habe ich auch bei der Wahl des Morgenimbisses verwendet. Eier, Schinken usw. sind wohl kräftige Nahrungsmittel, aber des Morgens genossen unter allen Umständen schädlich. Ich habe hier eine sehr angenehm schmeckende Pasta mitgebracht. Diese enthält die wichtigsten Nährstoffe in konzentriertester Form und, was eine Hauptsache ist, sie stellt an die Verdauungskraft des Magens und Darmes nur äußerst geringe Ansprüche. Ich will kein Geheimnis daraus machen: diese Pasta ist maschinell hergestellt aus ausgesuchten, enthülsten süßen Mandeln, Haselnüssen und Obstblütenhonig. Diese wertvollen Nährmittel werden zu einer feinen gleichmäßigen Pasta vereinigt und darf diese unbedingt als naturreinstes und vollkommenstes Nährmittel gelten, welches kranke, falsch genährte Menschen, groß und klein, jung und alt, in kürzester Zeit wieder auf die Beine bringt.

Von diesem Mandelhonigmus genießen wir nun am Morgen zirka zwei Kaffeelöffel voll, und zwar gleichzeitig mit wenig Zwieback oder altbackenem Brot, achten aber unbedingt auf gutes Kauen und Einspeicheln, denn „gut gekaut, ist halb verdaut“. Haben wir nun dieses kleine, aber sehr gehaltreiche Frühstück zu uns genommen, dann sind wir bis zum Mittag reichlich versorgt.

Sollte sich nun am Vormittag etwas Hungergefühl einstellen, weil Sie vielleicht gewohnt sind, um 10 oder 11 Uhr ein weiteres Frühstück einzunehmen, so rate ich dringend, dieses unzeitige und tatsächlich krankhafte Hungergefühl zu unterdrücken und wird sich

der falsche Hunger bis zur Mittagszeit sicher in einen gesunden Appetit umwandeln. Und das ist es, was wir wollen: zu jeder Mahlzeit sollen wir einen richtigen, gesunden Appetit mitbringen, der uns in Gedanken an die bevorstehenden Genüsse den Mund wässern macht.

Heißhunger ist kein Appetit, sondern nur die Folge eines schlecht behandelten, kranken Magens, und diesem falschen Appetit dürfen wir nicht nachgeben. Dieses verkehrte Verlangen des Magens nach Nahrung zur unrechten Zeit wollen wir ihm langsam, aber bestimmt abgewöhnen. Wenn sich auch ein krankhaftes und unangenehmes Schwächegefühl zeigen sollte, wir wollen standhaft bleiben und die geringe Energie aufwenden, um sicher bald die Herrschaft über unseren unartigen und verzogenen Magen zu gewinnen. Und hat es der Magen nach mehreren Tagen endlich gelernt, sich unserem Willen zu fügen, dann haben wir schon einen kleinen, aber wertvollen Sieg errungen.

Ihrer Frau Gemahlin — so fuhr Dr. Greenwood fort —, die durch grobe Ernährungssünden und fortgesetzte Kuren sich den Magen arg verzogen und verdorben hat, dürfte es schon etwas schwerer fallen, den sich meldenden falschen Hunger zu unterdrücken. Hier müssen wir schon ein unschädliches, aber sehr wirksames Mittel gebrauchen, um den erschlafften Magen zu stärken. Für diesen Zweck eignet sich am besten eine Tasse Tee, welcher aus getrockneten jungen Birkenblättern besteht. Diese Blätter enthalten eine Anzahl Stoffe, die auf die Verdauungsorgane, auf Magen und Darm, besonders aber auf die Ausscheidungsorgane: auf die Nieren, eine energische Anregung ausüben. Und das ist in diesem Falle von größtem Werte. Wir müssen auf wirksame und unschädliche Art den gesamten Stoffwechsel gründlich anregen. Die stark aufgedunsenen Organe sollen von der krankhaften Flüssigkeit befreit werden und eine elastische, straffe, gesunde und widerstandsfähige Form annehmen.

Der übermäßige Fettansatz soll nicht durch Gewaltkuren, durch unbedingt schädliche Brunnenkuren, die wohl das Fett zu beseitigen vermögen, aber Herz und Nieren gefahrbringend schädigen, bekämpft werden, sondern wir wollen durch eine zweckmäßige Ernährung und vernünftige Anregung und Förderung des Stoffwechsels dafür sorgen, daß der Körper imstande ist, das überflüssige Fett von selbst zu verarbeiten, zu verbrennen, auszuscheiden und einen unnatürlichen Neuansatz zu verhüten.

Daß wir dieses Ziel nicht in 8 bis 14 Tagen erreichen können,

brauche ich wohl nicht erst besonders zu erwähnen. Aber in einigen Wochen werden wir sicher einen guten Erfolg haben.

Misses Chaw dürfte also ihrer Gesundheit zuliebe das Opfer bringen, abends zeitiger zu Bett zu gehen und morgens früher aufzustehen. Das Ihnen als sehr nützlich verordnete Frühstück wird auch der gnädigen Frau sehr gute Dienste leisten, und wenn es ohne den gewohnten Kaffee zu ungemütlich empfunden wird, dann bin ich bereit, ein Täßchen davon zu gestatten, aber nicht ohne eine Kleinigkeit von dem weißen Pulver in den Kaffee hineinzutun. Das ist von solch großer Wichtigkeit, daß ich stets mit Nachdruck darauf hinweisen möchte.

Und, wie gesagt, am Vormittag, wenn sich der unangenehme, falsche Hunger einstellt, dann trinkt Misses Chaw ein bis zwei kleine Tassen warmen Birkenblättertee, dessen bitterer Geschmack nach Belieben mit etwas Honig — nicht mit Zucker — verdeckt werden darf.

Und der großen Nützlichkeit wegen wollen wir die Kinder am gleichen Frühstück teilnehmen lassen. Nur kann ich hier mit gutem Gewissen ein Entgegenkommen zeigen. Wenn es die Kinder gern wünschen, so genügt eine Tasse „Para-Tee" und für die zweite kann nach Belieben etwas Schokolade oder Kakao, oder noch besser: etwas Obst genossen werden. Aber auch die Kinder sollten am Vormittag kein zweites Frühstück genießen, sondern sich etwa bemerkbar machenden Appetit bis zum Mittag reservieren, wo wir denselben gut brauchen können. Tritt aber das Verlangen nach Nahrung gar zu stürmisch auf, dann meinetwegen mag etwas Obst dazu dienen, den Hunger zu stillen.

Haben wir uns nun über die Ernährungsfrage für den ersten Teil des Tages verständigt, so wollen wir auch den Geist zu seinem Rechte kommen lassen. Denn wir leben nicht nur, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben und zu arbeiten.

Sie, mein verehrter Mister Chaw!, sind ja durch Ihren Beruf als Kaufmann hinreichend beschäftigt. Und die meisten unserer Mitmenschen sind Gott sei Dank auch in der glücklichen Lage etwas Nützliches schaffen zu müssen und zu dürfen. Die Arbeiter, die Beamten und all die fleißigen werktätigen Bürger wissen es oft gar nicht, wie wertvoll es ist, daß sie durch ihre nützliche Arbeit ihrem Leben erst einen Inhalt, einen wahren Wert geben können. Die meisten Menschen ahnen nicht, wie öde, wertlos und häßlich das Leben ohne Arbeit, ohne Sorgen ist. „Müßiggang ist aller Laster Anfang." Tage-

diebe sind böse Schmarotzer, sich selbst eine Last und für andere eklige Quälgeister, denen man möglichst in großem Bogen aus dem Wege gehen soll. Und diejenigen Arbeiter, die mit ihrer Lage und ihrem ganzen Leben unzufrieden sind, wissen und begreifen oft nicht, daß sie allein die Hauptschuld an ihrem häßlichen Leben tragen. Wer nicht selbst die Hauptsache zur Besserung seines Daseins tut, kommt niemals vorwärts. Jeder ist sich selbst der Nächste und jeder ist seines Glückes Schmied. So war es von Anfang an und muß es ewig bleiben. Wer nicht hören und handeln will, muß fühlen — und oftmals recht, recht bitter. Ein Arbeiter, der seine freie Zeit meist im Wirtshause totschlägt und einen großen Teil seines Verdienstes in Bier, Wein und Schnaps umsetzt, hat kein Recht zu klagen, wenn er dabei schließlich auf den Hund kommt. Der Mensch muß doch begreifen, daß solch Luderleben nicht dazu beiträgt, seine Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, sein Wissen und Können zu heben und daß er niemals darauf rechnen kann, zu einer angenehmeren und besser bezahlten Stellung und Arbeit emporzusteigen.

Wer nicht völlig ausgeruht und durch einen reichlichen gesunden Schlaf neu gestärkt und gekräftigt zur Arbeit erscheint, kann unmöglich etwas Rechtes leisten und kann auch niemals selbst eine rechte Freude an seiner Arbeit haben. Und in solchen Fällen, die, Gott sei's geklagt, leider heute die Mehrzahl bilden, ist das Leben wirklich belämmert. An tüchtigen, arbeitsfreudigen Menschen finden wir überall in der Welt einen Mangel und nur unbrauchbares, verlottertes Proletariat ist in Massen vorhanden. Einen soliden, fleißigen und zuverlässigen Arbeiter wird kein Meister entlassen, und er wird schon in seinem Interesse alle höheren Lohnansprüche in weitestgehendem Maße erfüllen, aber faules, freches und verlottertes Volk läßt man gern abziehen, denn dafür gibt es sofort Ersatz. —

Diese Ausführungen — mein verehrter Mister Chaw — gehören tatsächlich auch zu meiner Aufgabe in Ihrem werten Hause. Denn Sie sind kein Einsiedler; Sie sind gezwungen, mit vielen Menschen, mit Ihrer Familie und mit vielen Beamten und Angestellten zusammen zu leben und zu arbeiten. Für Ihre Gemütsverfassung kann es nicht förderlich und auch Ihrer Gesundheit kann es nie nützlich sein, wenn z. B. Ihre lieben Angehörigen, statt zeitig aufzustehen und fröhlich irgendeiner anregenden und nützlichen Beschäftigung nachzugehen, erst gegen 11 Uhr die Schlafzimmer verlassen und Sie dann mit allerhand kleinlichen, dummen Klagen, mit ödem Geschwätz und albernen Wünschen belästigen. Wer nur die Zeit mit

verderblichem Nichtstun, mit Essen, Trinken und Schlafen totschlägt, kann kein gesunder, fröhlicher und angenehmer Mensch sein und der Verkehr mit solchen Menschen ist nicht geeignet, eine wirkliche Lebensfreude aufkommen zu lassen. Statt den langweiligen Gesellschaftstratsch mitzumachen, sollen Frau und Kinder zeitig ins Bett gehen. Sie sollen im gutgelüfteten Zimmer, möglichst bei offenem Fenster schlafen. Gute, reine Luft ist es, die den Körper mit neuer Lebenskraft versorgt. Über die Notwendigkeit einer geeigneten Nahrung werden wir uns noch später unterhalten — jetzt will ich Ihnen sagen, daß nur allein das Atmen frischer Luft während des tiefen Schlafes unseren Körper einen Vorrat neuer Lebenskraft ansammeln läßt, den wir nach dem Erwachen dann in Arbeit umsetzen können und sollen. Haben wir uns aber übermüdet und schließlich noch vollgegessen und vollgetrunken ins Bett gelegt, dann ist ein gesunder tiefer Schlaf nicht möglich. Der Körper kommt nicht wirklich zur Ruhe und ein großer Teil der Lebenskraft, der nun im Schlafe eingenommen und für den nächsten Tag aufgespeichert werden sollte, wird jetzt unnütz verbraucht, um die im Magen befindlichen Nahrungsmengen zu verarbeiten und zu verdauen. Sollen wir nun, wie es sich gehört, am Morgen zeitig aufstehen, dann fühlen wir uns nicht frisch und munter, sondern matt, müde und träge. Noch schlimmer ist es, wenn wir vor dem Zubettgehen Alkohol zu uns genommen haben, dann sind wir in der Regel noch „verkatert", haben Kopfschmerzen und sind nicht imstande, mit Kraft und Vergnügen zu arbeiten, weil eben der Körper den größten Teil seiner Lebenskraft dazu verwenden mußte, das Teufelsgift, den Alkohol, zu vernichten, zu beseitigen.

Und was sind dies alles für Dummheiten! Ist denn die blöde Sauferei, das unzeitige Essen und das dumme Geschwätz wirklich so viel wert, daß wir dafür die ganze Nachtruhe, Gesundheit und Arbeitslust des nächsten Tages hergeben?

Wir können weder ohne richtige Ernährung noch ohne genügenden Schlaf die volle Gesundheit erlangen und erhalten. Beide Faktoren gehören zusammen und beide müssen richtig beachtet werden, wenn auch die praktischen Erfahrungen bewiesen haben, daß hinreichender Schlaf noch notwendiger wie die rechte Nahrung zu sein scheint. Ein Mensch kann ohne jeden Schaden, ja, wenn es sich um einen kranken Menschen handelt, sogar mit sehr großem Nutzen bis 50 Tage fasten, d. h. ohne Nahrung leben und teilweise arbeitsfähig bleiben, aber ohne Schlaf brechen die meisten Menschen nach 2 bis 4 Tagen völlig zusammen. Die wirklich schweren Krankheiten

kommen am sichersten zur gründlichen Ausheilung durch Anwendung einer richtig geleiteten Fastenkur, was ja auch durch die wunderbaren Erfolge eines deutschen Arztes einwandfrei erwiesen ist.

Und eine solche Fastenkur, die nicht mit den widerwärtigen Hungerkuren verwechselt werden darf, gehört außerdem zu den angenehmsten Kuren und ist das einzig richtige, erfolgbringende Heilmittel.

Aber in Ihrer Familie, Mister Chaw, kommen wir auch ohne eine solche Fastenkur, welche den an der chronischen Eßsucht und Eßlust leidenden Menschen wenig verlockend erscheint, sicher zum Ziele.

Sie wollen nun Ihren Geschäften nachgehen, Mister Chaw. Gut, um 12 Uhr stehe ich wieder zu Ihrer Verfügung und wollen wir uns dann etwas über das Mittagessen unterhalten. Bis dahin: „Good beye".

Dr. Greenwood hält Vortrag über das Mittagessen und über den Zweck des Essens überhaupt.

Wir sind alle der Ansicht: „Nahrung gibt Kraft" und logischerweise müßte demnach „viel Nahrung auch viel Kraft geben". Diese Ansicht hatte auch ich einmal, bin aber durch genaue Beobachtungen und vielfache Erfahrungen zu einer ganz anderen Überzeugung gekommen. Wohlgemerkt bitte: ich mache eine genaue Unterscheidung zwischen „Ansicht" und „Überzeugung". Heute weiß ich ganz sicher, daß unsere Nahrung nicht dazu dient, direkt Lebens- oder Körperkraft zu erzeugen. Wäre es so, dann müßte tatsächlich viel Nahrung auch viel Kraft bilden. In Wirklichkeit aber sind die Viel- und Oftesser stets weniger leistungsfähig und sehr selten so gesund wie die mäßigen Esser.

Damit Sie nun meine Erklärungen besser verstehen können, will ich versuchen, ein möglichst deutliches Bild zu zeichnen. Denken Sie sich unseren Organismus aus Milliarden kleiner Zellen zusammengesetzt. Jede dieser Zellen bildet ein kleines Lebewesen für sich, d. h. jede einzelne dieser Zellen lebt, atmet, ernährt und bewegt sich. Die Form und Größe der Zellen sind verschieden, und jedes einzelne Organ unseres Körpers besteht aus einer bestimmten Sorte von Zellen.

So z. B. ist die Leber aus ganz anderen Zellen zusammengefügt wie die Milz, und die Lunge besteht wieder aus anderen Zellformen wie die Muskeln und Sehnen, ebenso werden die Nerven aus anders-

gearteten Zellen gebildet wie die verschiedenen Drüsenorgane usw. Auch das Knochengerüst besteht keinesfalls aus leblosem Material, sondern ist durchweg ein lebendiges Gebilde aus lebenden Zellen und dient auch dazu, allen übrigen Organen einen festen Halt, eine sichere Grundlage zu geben.

Und über diesen wunderbaren kleinen und doch so großen Zellenstaat herrscht unser Geist. Er bedient sich der Zentrale, des Gehirns, worin sich alle Nervenstränge zu einem großen Zentralbahnhof vereinigen, um von hier aus das Ganze zu leiten. Der Geist bedient sich also des ganzen Körpers, um als anständiger oder niederträchtiger Kerl, je nachdem weß Geistes Kind er ist, in die Erscheinung zu treten.

Wünschen wir nun recht gesund zu werden und zu bleiben, dann müssen wir dafür sorgen, daß alle Zellen im ganzen Zellenstaat mit allem Nötigen von uns versorgt werden. Geht es unseren Zellen gut, dann ist alles gut und wir sind und fühlen uns gesund.

Die Lebensdauer der Zellen ist keine große. Wenn unser Geist den Körper zu irgendwelcher Tätigkeit verwendet, dann müssen zahlreiche Zellen ihr Leben zum Wohle des Ganzen hergeben. Der Organismus nimmt den Zellen ihre Lebenskraft, verbraucht dieselbe für seine Arbeit, und die ihres Lebens beraubten Zellen müssen eben zugrunde gehen.

Und für diese Zellen, die sich dem Organismus geopfert haben, muß ein Ersatz geschaffen werden. Das geschieht ohne unser Zutun während des Schlafes. Deshalb ist ein reichlicher, tiefer, fester Schlaf, wie ich schon sagte, von so großem Werte, weil nur im Zustande der Ruhe unter Verwendung der eingeatmeten Luft neue lebendige Zellen gebildet werden können.

A l l e s, w a s w i r e s s e n u n d t r i n k e n, soll und kann nur dazu dienen, dem Organismus frisches Material zur Bildung neuer Zellen zuzuführen. Durch den Blutstrom, der durch die Arbeit des Herzens, unserer „Blutpumpe“, den ganzen Körper bis an die äußersten Teile durchströmt, wird das neue Material überall hingeführt, und auf dem Rückwege nimmt der Blutstrom die abgestorbenen Zellen und das nicht verbrauchte Material wieder mit, um diese Schlacken durch den Darm und durch die Harnblase usw. dauernd zu beseitigen.

Nun, meine verehrten Damen und Herren, kennen Sie den eigentlichen Zweck unseres Essens und Trinkens. Aber noch weit wichtiger ist es zu wissen, w a s und w i e wir essen sollen, damit der Zweck auch richtig erfüllt wird, denn hiervon in allererster

Linie hängt das Wohlbefinden unseres Zellenstaates, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ab.

Zunächst muß unsere Nahrung sämtliche Stoffe enthalten, die zur Bildung, zum Aufbau neuer Zellen notwendig sind. Wir brauchen dazu Eiweiß, Fett, Zucker, Mehl und eine große Anzahl verschiedener Mineralstoffe, die wir kurz als „Nährsalze" bezeichnen. Alle diese Stoffe sind gleich wichtig, und es ist sehr dumm, wenn wir z. B. behaupten würden, Eiweiß sei der allerwichtigste Stoff! Das ist völlig unbegründet und auch praktisch als falsch, sogar sehr schädlich nachgewiesen. Besondere Aufmerksamkeit haben wir nur den Mineralstoffen zu widmen, weil die übrigen Nährstoffe stets reichlich in der üblichen Nahrung vorhanden sind. Die Mineralstoffe sind es, nicht das Eiweiß, die den eigentlichen Kern einer jeden einzelnen Zelle bilden, um welchen sich die übrigen Stoffe zu einer solchen gruppieren. Nur die Mineralsalze (Nährsalze) ermöglichen eine vollkommene Lösung aller übrigen Nährstoffe, und nur einer solchen Nährlösung kann der Organismus die nötigen Stoffe zur Bildung neuer Zellen entnehmen. Auch ist die regelmäßige Beseitigung der abgestorbenen Zellen nur möglich, wenn diese in der Salzflüssigkeit vollständig aufgelöst werden, sonst könnten diese Zellen durch die feinen Blutröhrchen nicht hindurchgeschafft werden, sie müßten dort, wo sie abgestorben sind, liegen bleiben. Das geschieht auch sehr oft, und diese angehäuften, toten Zellenmassen, die auch als „Stoffwechselprodukte" bezeichnet werden, liegen dann überall herum und stören die gesamte Lebenstätigkeit. Wenn nun die Menge der toten Zellenmassen zunimmt, dann wird auch die normale Arbeitsfähigkeit des Körpers immer mehr abnehmen. Es treten Störungen ein, und diese Funktionsstörung nennt man Krankheit. Je nach der Menge der angehäuften toten Zellenmassen nimmt die Funktionsstörung einen kleineren oder größeren Umfang an und kann schließlich zur Einstellung der ganzen Lebenstätigkeit, also zum Tode, führen, wenn nicht das Richtige zur Beseitigung der abgestorbenen Zellenmengen getan wird.

Heilkrisen — Naturheilkraft.

Fühlt sich der Organismus noch kräftig genug, dann wird er in einem geeigneten Moment versuchen, das ganze schädliche Giftzeug hinauszuwerfen. Alle lebenden Zellen entwickeln plötzlich eine emsige Tätigkeit. Belastete Kinder z. B., denen noch eine besonders rege Lebenskraft innewohnt, bekommen plötzlich Fieber. Der ganze Organismus ist an der Arbeit, alle Hilfskräfte werden mobil gemacht, um die toten Zellen und das übrige Giftzeug hinauszuschaffen. Durch Husten mit reichlichem Schleimauswurf, durch vermehrte, unangenehm riechende Schweißbildung, Ausstoßung schleimiger Massen durch den Stuhl, Pickelbildung am ganzen Körper, Ausschläge, oft auch Geschwüre. Appetit fehlt vollständig, nur Durst ist vorhanden. Und dieser ganze Vorgang ist nicht etwa eine Krankheit, wie meist irrtümlich angenommen wird, sondern es ist das wunderbare Heilmittel, oder auch Heilkrise genannt, das die Natur zur Anwendung bringt, um den Körper von allen vorhandenen Giftstoffen zu befreien. Wir nennen solche Krisen „Scharlach“, „Masern“, „Diphtheritis“ usw., je nach der Form, in welcher die Gifte zur Ausscheidung gebracht werden. Appetit haben die Kinder nicht, wie ich schon sagte, und darf ihnen auch keinerlei Nahrung, aber auch keinesfalls irgendwelche Medizin aufgedrängt werden. Macht die Umgebung keine Dummheiten, so ist fast niemals eine Gefahr für die jungen Patienten vorhanden. Der Durst ist mit reinem Wasser zu stillen, welchem man mit Vorteil etwas Zitronensaft, Bienenhonig und ein wenig Nährsalz I, von dem später noch die Rede sein wird, zusetzen soll. Nur für reine frische Luft und für Waschungen mit Essigwasser ist zu sorgen, damit die Fieberhitze etwas gemildert und der Körper von dem ausgeschiedenen Schweiß gereinigt wird. Luft und Sonne, die möglichst ungehindert den nach Heilung dürstenden Körper des Kindes umspülen sollen, werden dann mit der Zeit das Nötige zur vollständigen Genesung beitragen. —

Wir sind zwar — meine verehrten Zuhörer — von unserem Thema über den „Zweck des Essens“ etwas abgewichen, aber das geschilderte Bild dürfte nur dazu beitragen, Sie über die große Wichtigkeit des richtigen Essens zu belehren.

Die einfachste und zugleich beste Nahrung ist Brot und Obst nebst roher Milch, Käse, Nüssen, Mandeln usw. Diese Nahrungsmittel, richtig gegessen, würden vollständig genügen, um

Kinder und Erwachsene bei voller Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Besonders wichtig ist die Wahl des richtigen gesunden Brotes. Das weiße, aufgeblasene Zeug, was unter dem Namen „Brot" in vielen Kulturländern üblich ist, ist eine Schande, ein niederträchtiger Schwindel, ein Schwindsuchtsprodukt, aber nimmermehr das wichtigste, gesunde, vollwertige Volksnahrungsmittel.

Es ist ein Betrug sondergleichen, wenn nicht alle Hebel in Bewegung gesetzt werden, damit dieses Weißbrot so rasch wie möglich als Hauptnahrungsmittel verschwindet. Das gesunde, vollwertige normale Brot muß unbedingt alle Teile des Brotgetreides enthalten. Die sehr wertvolle Kleie darf nicht entfernt und zur Mästung der Kälber, Kühe und Schweine verwendet werden. Statt Weißbrot muß das Vollbrot (Grahambrot) und das deutsche Soldatenbrot oder richtiges Schwarzbrot allgemein wieder eingeführt werden, und mit dieser Einführung wäre schon der erste Schritt zur Wiedergesundung der Kulturmenschen getan. Nur das Vollbrot ist das wichtigste Volksnahrungsmittel, weil es eben den größten Teil aller Nährstoffe enthält, welche der Körper zum Aufbau neuer Zellen verlangt.

Wenn auch Brot und Obst zur rationellen Ernährung durchaus genügen würden, so haben wir doch nicht nötig, mit dieser immerhin einseitigen Nahrung zufrieden zu sein.

Als weiteres, sehr wertvolles Nahrungsmittel verdient der

Hafer,

als Hafermehl, Hafergrütze zu Brei verkocht und mit Obst gegessen, die größte Beachtung. Ferner die Kartoffel, der Reis, Grieß, die Feigen und Datteln usw. als Hauptnahrungsmittel und dann die vielen Gemüse- und Rübenarten, der Salat, Radies usw., als Nährmittel, um recht viel Abwechslung auf den Tisch zu bringen. Fleisch, Wurst, Eier, Fische usw. sind keine besonders wertvollen Nahrungsmittel. Es schadet jedoch nichts, wenn dieselben in sehr mäßiger Menge als Zukost Verwendung finden, aber selbstverständlich sollte man von diesen Sachen, die durchaus überflüssig sind, nur das Allerbeste genießen und die stets sehr zweifelhaften Wurstwaren am besten ganz meiden. Ein Stück Käse ist unbedingt besser. Milch sollte nur in ungekochter, also roher Form getrunken werden. Rohe Milch, Sauermilch, frischer und auch reifer Käse sind nicht nur ein guter Ersatz für Fleisch, sondern unbedingt bekömmlicher, gesünder und billiger als dieses.

Das große Geheimnis

der rationellen, gesundheitbringenden Ernährung liegt nun auch darin, möglichst solche Nährmittel zu bevorzugen, die roh, also ungekocht, genossen werden können. In den rohen Nährmitteln (Obst, Gemüse, Salat, Nüssen, Mandeln, Südfrüchten usw.) ist die wunderbare Lebenskraft noch vorhanden, die unser Körper zum Aufbau neuer, lebenskräftiger Zellen verwendet. Durch das Kochen wird diese Lebenskraft vernichtet, und gekochte Nüsse, Mandeln, überhaupt alle Früchte haben ihre Lebenskraft (Keimfähigkeit) verloren und sind dann schon viel weniger wertvoll. Auch werden durch das Kochen und Abbrühen der Gemüsesorten, Kartoffeln usw. die so äußerst wertvollen Mineralstoffe aufgelöst. Diese gehen in das Kochwasser über, und weil dasselbe in der Regel fortgegossen wird, so bleibt nur noch nährsalzarmes, für die gesunde Ernährung nur sehr minderwertiges, auch geschmackloses Gemüse übrig.

Es ist aber von ganz besonderer Wichtigkeit, daß für eine hinreichende Menge Nährsalz in der täglichen Nahrung gesorgt wird. Ohne genügend Nährsalz ist eine normale Blutbildung, eine Neubildung lebenskräftiger Zellen vollkommen ausgeschlossen und alle Organe, also der ganze Mensch, müssen für Nichtbeachtung dieser Nährsalzsorge später oder früher schwer darunter leiden. Wir aber, meine verehrten Zuhörer, brauchen uns darüber keine Kopfschmerzen mehr zu machen. Diese Frage ist von deutschen Chemikern und Ärzten, besonders aber durch den alten Dr. Ullersperger in Straßburg, für uns vollkommen gelöst. Diese durchaus notwendigen Nährsalze werden seit langen Jahren in vollkommen einwandfreier Beschaffenheit fabrikmäßig hergestellt. Eine tausendfältige Erfahrung hat uns bewiesen, daß es nur einer regelmäßigen Beigabe von diesen Salzen zu den Speisen bedarf, um eine vollkommen normale und gesunde Ernährung erzielen zu können. Wir werden also jetzt jeder Mahlzeit zirka drei Gramm für jede Person von diesem Nährsalz der Suppe oder dem Gemüse beimischen, und dieser wichtige, sogar sehr wichtige Punkt ist damit für uns auf die einfachste Art erledigt.

Das Mittagessen mit einer dünnen Fleischbrühe zu beginnen, ist eine üble Angewohnheit. Die Magensäfte werden durch solch dünne Brühe verwässert und schadet dies sehr der Verdauungskraft. Wir wollen daher die wertvolle Hafergrütze verwenden; diese mit Fleischbrühe, wenn es schon ohne eine solche nicht gut

munden will, zu einem nicht zu dünnen Brei verkochen und, durch ein Sieb gerührt, als „Eröffnungssuppe“ möglichst täglich auf den Tisch bringen. Auch eignet sich diese Suppe am allerbesten zur Vermischung mit Nährsalz, weil dasselbe erfahrungsgemäß in dieser Form vom Organismus am vorteilhaftesten ausgenützt wird.

Sie dürfen es mir erlassen, über das „Warum“ und „Weshalb“ Auskunft zu geben, denn diese Erklärungen würden zu weit führen. Seien Sie versichert, daß wir heute keine zweifelhaften Experimente zu machen nötig haben — in diesen Fragen sind unsere Erfahrungen auf der Höhe und dürfen wir uns vertrauensvoll danach richten.

Haben wir die wohlschmeckende Hafersuppe mit gutem Appetit genossen, dann kommen Kartoffeln, Gemüse, Salat, auch ein kleines Stück Fleisch oder Fisch an die Reihe. Jeder Tischgenosse wähle von den vorhandenen Speisen diejenigen, nach denen sein Appetit verlangt, denn jener soll immer bester Ratgeber sein. Was uns nicht schmeckt, sollen wir niemals essen; lieber auf eine Speise verzichten, als sich den Magen mit einer nicht angenehmen Nahrung zu füllen, denn das ist immer schädlich. Hat man aber einen wirklich echten, reellen Appetit, so schmeckt sicher die einfachste Speise am besten. Dann aber laufen wir auch die große Gefahr,

zu schnell und zu viel zu essen.

Dieser Fehler ist unbedingt zu vermeiden! Langsam essen, sehr gut und gründlich kauen, nichts verschlucken, was nicht vollkommen zerkaut und eingespeichelt ist, und aufhören mit dem Essen, sobald man sich einigermaßen gesättigt fühlt.

Das sind die wichtigsten Eßregeln, die unbedingt zu befolgen sind. Und zwar sind diese Gebote von so weittragender Bedeutung, daß ich nicht oft und dringend genug darauf aufmerksam machen kann. Ohne strenge Beachtung derselben können wir das gewünschte Ziel, gesund zu werden, niemals vollkommen erreichen.

Speisen, die nicht sehr gut gekaut und eingespeichelt in den Magen gelangen, sind uns schädlich. Solche grobe Nahrung wird weder im Magen noch im Darm verdaut, sondern sie geht in faulige Zersetzung, also direkt in Fäulnis über. Es entwickeln sich im Darm stinkende Gase und allerhand sonstige Giftstoffe, die aus dem Darm zum Teil ins Blut übergehen, den Organismus vergiften und den Grund zu den allermeisten Erkrankungen legen.

Magen- und Darmkrankheiten sind also stets die Folge einer falschen Ernährung, weil wir zu schnell und zu viel essen, besonders aber wenn zu mangelhaft gekaut wird. Dazu kommt noch der Fehler des Trinkens zu heißer oder zu kalter Getränke und nicht zuletzt der „Teufel Alkohol".

Eine Blinddarmentzündung kann nie entstehen, wenn die besprochenen Ernährungsregeln gut befolgt und vor allen Dingen wenig Eier gegessen werden. Diese gehen besonders leicht in Fäulnis über und verursachen schwere Vergiftungen und Entzündung des Darmes. Die Heilung dieser Erkrankung ohne Operation erfolgt, wenn nur Haferbrei mit Nährsalz und Obst als einzige Nahrung, und auch nur recht wenig davon genommen wird. Ferner Sonnenbäder und Schwitzpackungen unter Leitung eines erfahrenen Arztes.

Rheumatismus, Gicht, Kopfschmerzen usw. dürfen immer auf Vergiftung des Körpers mit allerhand Schlacken, toten Zellen, Harnsäure usw. zurückgeführt werden. Diese Unreinigkeiten setzen sich überall fest und stören selbstverständlich den notwendigen flotten Lauf des Blutes und anderer Lebenssäfte. Dieser Zustand der Belastung des Körpers mit Schlacken usw. ist die eigentliche Krankheit. Der Organismus wird von selbst versuchen, die überall festliegenden Schlacken zu beseitigen. Größere Blutmengen schickt er zu den belasteten Körperteilen und versucht nun, die hinderlichen Störenfriede aufzulösen und irgendwie hinauszuschaffen. Es entstehen größere und kleinere Entzündungen, der Mensch fühlt nur zu gut, wie das Blut arbeitet: es ruckt, zuckt, reißt und brennt. Kleinere und größere Geschwüre, Ausschläge usw. bilden sich, durch welche der Körper die Gifte zur Ausscheidung bringt. Häufig entstehen größere Ausscheidungsherde, so z. B. an den Beinen, es bilden sich die sogenannten „offenen Beine", auch Bein-, Krampfadergeschwüre oder Salzfluß genannt.

Wenn der Kranke die alte falsche Ernährung beibehält, kann eine Heilung kaum eintreten, weil sich immer wieder neue Giftstoffe ansammeln.

Richtigstellung der Ernährung, Atmung frischer Luft und sorgfältige Körperpflege nebst Luft- und Sonnenbädern verhindern die Neubildung frischer Schlacken und befördern die ordentliche und gründliche Beseitigung der vorhandenen. Und besonders die durch die Nahrung dem Körper zugeführten Nährsalze sind es, welche die Lösung und Ausscheidung der Krankheits-

stoffe ganz gewaltig unterstützen. Ohne alkalisches (nährsalzreiches) Blut ist der Organismus in vielen Fällen gar nicht imstande, eine Generalreinigung, also eine Heilung, einzuleiten und glücklich durchzuführen. Hat nun der Körper alle vorhandenen Schlacken und Medizingifte langsam und vollständig durch Darm und Nieren, durch Schweiß und Schleimauswurf aus Mund und Nase, und nicht zuletzt durch Geschwüre und Ausschläge (Flechten, Pickel usw.) radikal beseitigt, dann tritt die Wiedergenesung, die Gesundheit ein.

Ohne Heilkrisen keine Genesung!

Damit wir nun vollkommene Klarheit über die wichtigsten physiologischen Zustände haben, sei nochmals gesagt: Die eigentliche Krankheit ist der Zustand der Verunreinigung des Körpers mit allerhand Schlacken- und Giftstoffen. Solcher Mensch fühlt sich matt, elend, energielos, unzufrieden usw.

Sobald der Organismus mit der Reinigung beginnt, befindet sich der Kranke auf dem Wege der Heilung. Die Heilungsvorgänge, wie schon vorher geschildert, sind also unbedingt notwendige Wege — auch Heilkrisen genannt —, die langsam zur Gesundheit führen, ohne solche Heilkrisen ist diese nicht zu erreichen.

Unheilbare Krankheiten gibt es nicht. Jede Krankheit kann durch geeignete Ernährung, oftmals zwar nur durch eine richtige Fastenkur unter Leitung eines erfahrenen Arztes zur Heilung gebracht werden, wobei selbstverständlich auch die übrigen Heilfaktoren: Licht, Luft, Sonne, Wasser usw. sachgemäß Anwendung finden müssen. Aber es gibt unheilbare Kranke, deren Lebenskraft zur Heilung der Krankheit weder ausreicht noch genügend gestärkt werden kann. Das sind aber Ausnahmen. In den meisten, selbst scheinbar aussichtslosen Fällen kann durch vernünftige, geduldige Anregung und Stärkung der wunderbar wirksamen Naturheilkraft ein durchaus glänzender Heilerfolg erzielt werden.

Selbstverständlich gehört zu einem vollen Erfolge viel Geduld, und wer z. B. an Lungentuberkulose oder chronischer Zuckerkrankheit leidet, muß viel länger auf die Genesung warten, wie ein jüngerer, lebenskräftiger Mensch, dessen Organismus weniger belastet ist.

So erzieht man gesunde und blühende Kinder!

Die Gründe für die ungeheure Sterblichkeit der Kinder, besonders im ersten Lebensjahre, sind: Mangel an Licht und Luft, ge-

eigneter Körperpflege und besonders an passender Nahrung. Bei der Pflege des Kindes werden in der Regel aus Unwissenheit die schwersten Fehler begangen. Das ist kein Vorwurf für die Frauen, denn leider werden sie ja in ganz ungenügender Weise über ihre Mutterpflichten belehrt und aufgeklärt. Die Guten wissen in ihrer Freude und Liebe gar nicht recht, was sie mit dem kleinen Menschenkinde beginnen sollen. Sehr recht hat zwar der Dichter, wenn er den Müttern zuruft:

O Weib, dem Gott ans Herz tät legen
Ein Kinderrätsel süß und klein:
Wie Gottes Sohn so sollst Du's pflegen,
Wie die Madonna sollst Du sein.

Aber damit ist zu wenig Bestimmtes gesagt. Unsere Mütter wollen schon pflegen und alles tun, wenn es ihnen gesagt wird. Darum wollen wir den Müttern, die ernstlich den Wunsch haben, ein gesundes und blühendes Kind an ihr Herz zu drücken, mit praktischen und tausendfach erprobten Ratschlägen zur Hand gehen.

Die einzige natürliche Nahrung für das Kind ist die Muttermilch. Wenn eine Mutter die in dieser Schrift niedergelegten Lebensregeln gewissenhaft beachtet, dann wird sie meist gesund und auch in der angenehmen Lage sein, ihr Kind selbst zu nähren. Es soll ja einzelne Mütter geben, die das Stillen als etwas Unbequemes oder gar Unpassendes empfinden. Doch gehören diese pflichtvergessenen Frauen sicher zu den Ausnahmen. Die meisten Frauen möchten die heiligste und schönste Pflicht ihren Kindern gegenüber wohl gern erfüllen, können es aber leider nicht, weil oft zu wenig oder gar keine Nahrung vorhanden ist.

Da heißt es nun, nach Ersatz ausschauen. Gewöhnlich denkt man dabei zunächst an eine Amme. Eine solche kommt jedoch nur für die wohlhabenden Kreise in Frage und auch dann halte ich die ganze Ammen-Institution für eine höchst unmoralische und oftmals durchaus schädliche. Meist sind Ammen uneheliche Mütter, oft vom Manne infiziert, oft erblich belastet und krankhaft veranlagt. Aus ihren minderwertigen Säften entwickelt sich die Nahrung, die zum Aufbau des kindlichen Körpers erforderlich ist. Mit vollem Rechte sagt der Talmud: Nicht nur die Gebärende, auch die Ernährende ist Mutter des Kindes! — Selbst aber wenn alle die geäußerten Bedenken wegfallen, ist's nicht schweres Unrecht, daß die Amme dem eigenen Kinde die mütterliche Nahrung entziehen muß um eines fremden Kindes willen?

Der beste Ersatz für Muttermilch wäre Ziegenmilch. Auf dem Lande ist solche überall zu haben oder wenigstens leicht zu beschaffen. Auch in Städten macht die Beschaffung von Ziegenmilch keine Schwierigkeiten, denn wenn genügend Nachfrage vorhanden ist, kommt das Angebot stets von selbst. Ziegen sind gesünder, etwas wählerisch im Futter und auch leichter zu halten als Kühe. Wo wirklich keine Ziegenmilch zu haben ist, muß Kuhmilch genommen werden. Unter Kühen verdienen diejenigen den Vorzug, welche auf Weide, in frischer Luft gehalten werden oder in reinlichen, gut gelüfteten Ställen vorzugsweise Trockenfütterung erhalten. Wir setzen bei allen Eltern so viel Interesse für ihre Kinder voraus, daß sie selbst wiederholt in den Molkereien Umschau halten. Auf ein paar Mark Mehrausgabe darf es bei der notwendigen Beschaffung guter Kuhmilch nicht ankommen.

Die Ziegen- oder Kuhmilch soll bei ihrem Empfang sofort gut gekühlt und niemals abgekocht werden. Die Kinder erhalten dieselbe roh, nur etwas angewärmt. Abgekochte Milch ist immer schädlich, weil durch das Kochen verschiedene, für eine gesunde Verdauung sehr wichtige Bestandteile abgetötet werden. Gekochte Milch ist also schwerer verdaulich und gibt stets Veranlassung zu allerhand Verdauungsstörungen und Erkrankungen. Man komme mir gar nicht mit der törichten Ausrede, daß rohe Milch der sogenannten „Bazillen“ wegen gefährlich wäre. Das ist nur haltlose Theorie, welche die „Bazillenforscher“ und ihr Anhang in die Welt hinausposaunt haben. In keinem einzigen Falle ist nachgewiesen worden, daß durch rohe Milch eine Krankheitsübertragung vom Tier auf den Menschen zustande gekommen ist — aber Tausende werden jährlich durch gekochte Milch zugrunde gerichtet! Hat man schon gesehen, daß eine Kuh ihrem Kalbe die Milch vorher abkocht? Kocht man die Mutter- oder Ammenmilch vorher ab? Auch diese enthält doch stets eine Unmenge „Bazillen“. Welche Hausfrau kocht denn die Kuhbutter ab, bevor dieselbe auf den Tisch gebracht wird? Und die Butter wimmelt doch in allen Fällen besonders stark von „Bazillen“! Man füttere nur einmal ein junges Kalb mit gekochter Milch, es wird unrettbar bald zugrunde gehen! Sollte denn diese Tatsache nicht zu denken geben? In bezug auf die natürliche Ernährung haben sich die Menschen derart tief in allerhand Dummheiten verrannt, daß es ungeheure Mühe kostet, aus diesem Labyrinth wieder herauszukommen. Vernünftige Eltern wollen sich genaue Aufklärung schaffen. Diese findet man ausführ-

lich in der Broschüre: „Aufklärung für Eheleute". Verlag Schloß Bergfried, Lörrach.

Bier, Wein, auch sogenannter „Medizinalwein", Kaffee, Tee darf weder gesunden noch kranken Kindern gegeben werden. Auch der ekelhafte Lebertran sollte nun endlich aus der Kinderstube verschwinden. Sanitätsrat Dr. P. Niemeyer, Dr. Bering u. a. m. empfehlen, kranken Kindern an Stelle des widerlichen Lebertrans reinen australischen Eukalyptushonig zu geben. Derselbe hat einen sehr hohen Nährstoffgehalt und die sehr wertvolle Eigenschaft, bei Husten, Heiserkeit, Lungenkatarrh sehr prompt die Schleimabsonderung zu befördern und die Atmungsorgane anzuregen. Man verwechsle den echten Eukalyptushonig nicht etwa mit den künstlich hergestellten und wertlosen Eukalyptusbonbons oder dem mit Eukalyptusöl vermischten Honig und ähnlichen oft direkt schädlichen Präparaten. Der echte Honig darf in keinem Hause fehlen, um bei etwaigen Fällen stets gleich bei der Hand zu sein. Er ist nie dem Verderben ausgesetzt und kann daher sehr lange aufbewahrt werden.

Auf das große Gebiet der Nervenkrankheiten besonders einzugehen, halte ich für wertlos. In den allermeisten Fällen ist die unzweckmäßige, nährsalzarme, schlecht gekaute und zu reichliche Ernährung, Alkoholgenuß, Atmung schlechter Luft und ungenügender Schlaf die einzig wahre Ursache der sogenannten „Nervosität". Wird durch geregelte Lebensweise der „Zellenstaat" gründlich gereinigt, gestärkt und Ordnung geschaffen, so verschwindet auch die Nervenschwäche ganz von selbst. Will man der Neubildung gesunder Nervenzellen etwas rascher nachhelfen, so bediene man sich des altbekannten und längst erprobten Nervensalzes von Dr. Ullersperger, einer phosphorsauren Doppelsalzverbindung. Dieses absolut unschädliche Salz, in kleinen Mengen täglich genommen, unterstützt den Organismus wesentlich bei der Erschaffung frischer, lebenskräftiger Nervenzellen, indem es die Grundlage, den eigentlichen Kern zu diesen Zellen liefert, was man von dem modernen Reklamemittel „Lecithin" nicht sagen kann, weil es sich praktisch nicht bewährt hat.

Von sehr großem Werte ist die richtige Pflege des Mundes und der Zähne! Hierbei wird aus Nachlässigkeit und Unwissenheit sehr viel gesündigt. Ohne gesunde Zähne zum Beißen und Kauen ist eine gesunde Ernährung undenkbar. Darum schnell zum Zahnarzt, wenn hohle Zähne vorhanden und für fehlende

Ersatz geschaffen werden muß. Und dann sofort weg mit den stark riechenden, ätzenden, kratzenden, die Zähne und die Schleimhäute zerstörenden Zahnpasten, -pulvern und -schmieren, die schon unsagbar viel Unheil angerichtet haben. Zur richtigen, hygienischen Zahn- und Mundpflege kommt allein nur der aktive Sauerstoff in Frage, das gewaltigste Naturreinigungsmittel, welches wir überhaupt kennen (H_2O_2). Der aktive Sauerstoff vernichtet alle Bakterien, Pilze, beseitigt jeden schlechten Geruch aus Mund, Rachen und Nase sofort und gründlich, ohne weder Zähnen noch Schleimhäuten irgend zu schaden, weil Sauerstoff die gesunde, lebende Substanz niemals angreift, aber alles Schlechte und Schädliche radikal zerstört. Jeden Abend vor dem Zubettgehen werden wir uns mit Sauerstoffwasser die Zähne putzen, dazu die richtige Ideal-Zahnbürste verwenden und möglichst nach jeder Mahlzeit mit Sauerstoffwasser den Mund spülen.

Bei allen Erkrankungen der Mundhöhle, bei Heiserkeit, Entzündungen des Rachens, der Nase und hartnäckiger Verschleimung dieser Organe gibt es kein besseres Mittel zur Lösung des Schleimes und Beseitigung vorhandener Krankheitsstoffe wie Gurgeln und Spülen mit Sauerstoffwasser.

Sind Wunden, Geschwüre usw. zu reinigen, müssen Ausschläge, Flechten usw. gewaschen werden, so kommt allein Sauerstoffwasser als Universalreinigungs- und Heilmittel in Frage. Sauerstoff muß also unbedingt stets zur Hand sein, weil dieses Naturmittel durch keinerlei Apothekenpräparate ersetzt werden kann. —

Wir sind nun zu Ende.

Wir haben uns ernstlich bemüht, die Grundlagen einer rationellen Lebensführung auf dem hochwichtigen Gebiete der Ernährung, an der Hand der biochemischen Gesetze und gestützt auf die Lehren von anerkannten Autoritäten der Diätetik, hier zu entwickeln, und vor allem alle unsere Leser zu warnen vor den schweren, die Gesundheit frühzeitig untergrabenden Folgen der Überernährung mit tierischem Eiweiß. Wir wissen sehr wohl, wie schwer es fällt, alte, lieb gewordene Gewohnheiten abzulegen, und wie groß die Sehnsucht ist nach „Ägyptens Fleischtöpfen". Wer aber immer sich dazu entschließen wird, einen ernstlichen Versuch mit der „Kur aller Kuren" zu machen, wird es nicht bereuen. An ihm wird es sich bewahrheiten, daß man allerdings „niemanden jünger, aber jedermann älter und gesünder machen kann", folgt er nur treu den Spuren

„Der Kur aller Kuren".

Anzeigenteil.

G. Franz, München.

